

# 老健常食献立表

	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 375 Kcal たんぱく質 10.9 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯  E kcal - 390 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 396 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 煮びたし 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 382 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 ひじきの煮物 よごし ふりかけ 軟飯  E kcal - 343 Kcal たんぱく質 12.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮っころが 炒り煮 納豆 軟飯  E kcal - 414 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯  E kcal - 350 Kcal たんぱく質 13.1 g
昼	魚の野菜ソウルフ 長芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 豊酪(ブッセ)  E kcal - 730 Kcal たんぱく質 31.8 g	焼きそば フルーツおろし和え 煮奴 コーヒゼリー 牛乳 おにぎり 水ようかん  E kcal - 723 Kcal たんぱく質 23.4 g	チキンの照り焼き キャベツの胡麻酢和え 大根のきんぴら フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン  E kcal - 715 Kcal たんぱく質 21.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 イタリアンサラダ 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 こんにゃく餅  E kcal - 699 Kcal たんぱく質 24.5 g	鯖の味噌焼き 煮物 ミモザサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 人参のプリン  E kcal - 742 Kcal たんぱく質 32.0 g	ローストビーフ風 キャベツのクリーム煮 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごと加比ゼリー  E kcal - 717 Kcal たんぱく質 23.1 g	中華風煮物 スパゲティサラダ こかぶの塩昆布あえ ハロウィンプリン* 牛乳 軟飯 白あんぱん  E kcal - 761 Kcal たんぱく質 27.5 g
夕	肉団子の煮物 蟹錦 えびと菜花の山葵和え 軟飯  E kcal - 555 Kcal たんぱく質 28.0 g	炊き合わせ ドイツ風サラダ ピーナツ和え 軟飯  E kcal - 489 Kcal たんぱく質 22.6 g	ムニエル 青菜のコーン和え うのはな炒り 軟飯  E kcal - 539 Kcal たんぱく質 23.3 g	あつもん 春雨の中華風酢物 煮物 軟飯  E kcal - 526 Kcal たんぱく質 27.1 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト 華風茶碗蒸し 軟飯  E kcal - 509 Kcal たんぱく質 16.1 g	いろつけ ハクサイの胡麻酢和え 切干大根のしのだ煮 軟飯  E kcal - 493 Kcal たんぱく質 18.1 g	秋刀魚のおかか煮 酢味噌和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯  E kcal - 513 Kcal たんぱく質 19.6 g
言十	E kcal - 1,660 Kcal たんぱく質 70.7 g	E kcal - 1,602 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,650 Kcal たんぱく質 57.9 g	E kcal - 1,607 Kcal たんぱく質 65.0 g	E kcal - 1,594 Kcal たんぱく質 60.1 g	E kcal - 1,624 Kcal たんぱく質 56.0 g	E kcal - 1,624 Kcal たんぱく質 60.2 g